Le corps humain

il était une fois la Vie

42

La vie mentale 1

HACHETTE-FABBRI

MAESTRO : Notre vieil ami est le savant et distrait chef d'une cellule. Il est aussi, grandeur nature, le bon médecin qui prodigue conseils et soins aux jeunes garnements imprudents.

PIERRETTE : Maman Pierrette, grandeur nature. Toujours présente pour réconforter et soigner quand un des enfants attrape bobo ou maladie.

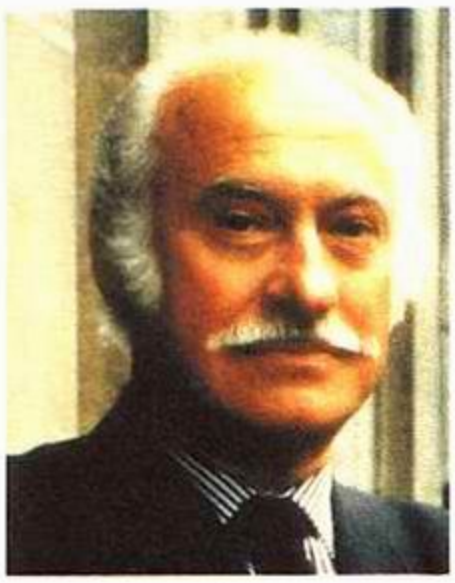
LE TEIGNEUX : Méchant chef des microbes ou bactéries diverses. L'ennemi traditionnel de Petit Gros.

LE NABOT : Chef virus et virus lui-même. Insidieux, sournois. Le plus dangereux ennemi du corps humain... et de nos amis.

PSI : Globule blanc lymphocyte. Lieutenant de police et adjointe de Pierrot. Sa subtilité, quand il s'agira de déjouer les ruses des virus envahisseurs nous rendra bien des services.

PIERROT : Globule blanc lymphocyte et Capitaine de la Police du corps. Il se déplace dans une capsule spatiale. Les lymphocytes sécrètent des jets de toxines et éjectent des bataillons d'anticorps.

IL ÉTAIT UNE FOIS...



Vous connaissez tous Pierrot, Psi et Maestro sans oublier tous leurs compagnons. Vous avez suivi avec passion leurs exploits dans "Il était une fois l'homme" et "Il était une fois l'espace."

Aujourd'hui, Albert BARILLÉ leur fait vivre de nouvelles aventures dans le domaine de l'infiniment petit, au cœur même du corps humain, de ses organes, de leurs cellules, là où s'élabore, où s'entretient la vie.

Vous revivrez, en lisant ces albums, tous les instants passés à regarder l'émission de télévision "Il était une fois la vie."

Vous pourrez ainsi comprendre, encore plus facilement, comment fonctionne cette merveilleuse machine qu'est le corps humain et surprendre par votre culture scientifique vos parents et amis.

Une fois de plus, Albert BARILLÉ aura su, tout en nous émerveillant, enrichir notre esprit par de nouvelles connaissances.

Les albums parus peuvent être obtenus chez tous les marchands de journaux, ou, à défaut, chez l'éditeur, au prix en vigueur au moment de la commande.
Ils resteront disponibles pendant six mois après la parution du dernier numéro de la série.

Pour compléter votre collection ou pour vous abonner, écrivez :

- en FRANCE, à ÉDITIONS FABBRI :
  115, rue du Temple - 75139 Paris Cedex 03.
- en BELGIQUE, à AMP :
  MCE, Boîte Postale N° 4, 1610 RUISBROEK.
- en SUISSE, à NAVILLE :
  Rue Lévrier 5-7, 1201 GENÈVE.
- au CANADA, à L.M.P.I. :
  4001, Bd Robert, MONTRÉAL (QUÉBEC) - CANADA H124M8.

Auteur : Equipe Multilibro S.A. Réalisation et coordination technique : Multilibro S.A. Illustrations : Beaumont - Graphisme : Jean Barbaud
Décor : Claude Lambert

© Procidis Albert Barillé

© Sogemo : pour adaptation et réalisation en langue française 1990.

Imprimé en France

Dépôt légal : 1er trimestre 1991.

ISBN : 2-87787-087-1

Le corps humain

il était une fois la Vie

D'après la série télévisée de
Albert BARILLÉ
7 d'or de la meilleure émission jeunesse

La vie mentale 1

Tome 42

HACHETTE-FABBRI

Notre personnalité

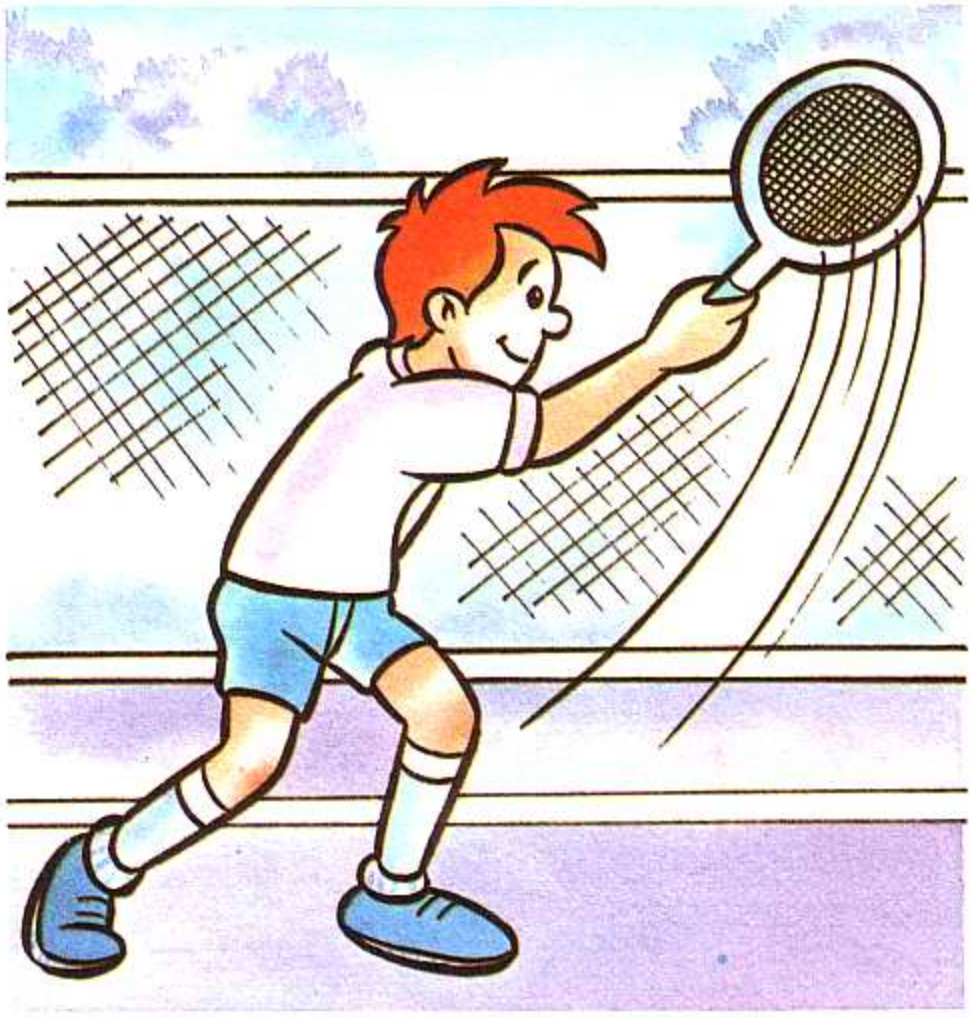
Un esprit sain... dans un corps sain

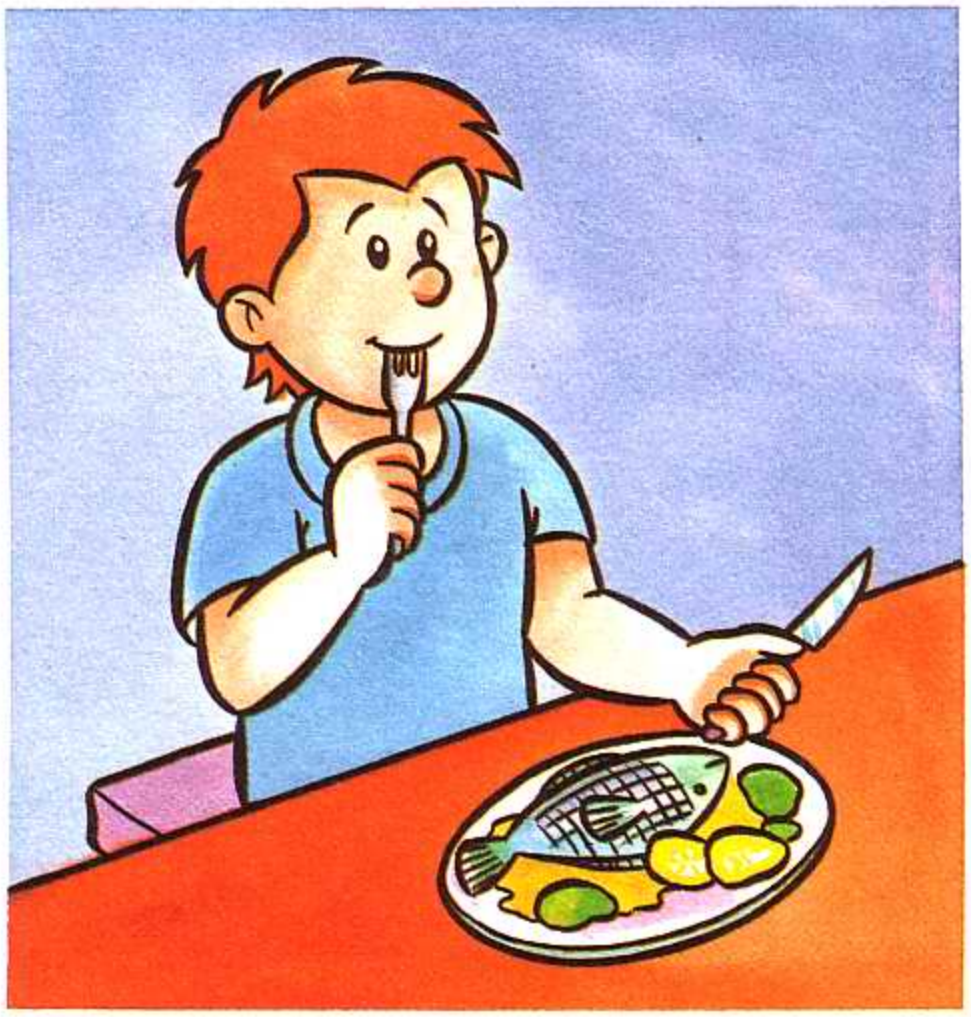
Quand nous parlons de notre corps, la définition de la santé physique est suffisamment claire. Une personne est en bonne santé lorsque tous ses organes remplissent correctement les fonctions qui leur sont attribuées. Il est, en revanche, plus difficile de nous faire une idée de ce qu'est la santé mentale. Pour cela, la première chose à prendre en compte est la gamme étendue des comportements et des principes moraux considérés comme constituant le *patrimoine (1)* de l'activité mentale de l'être humain.

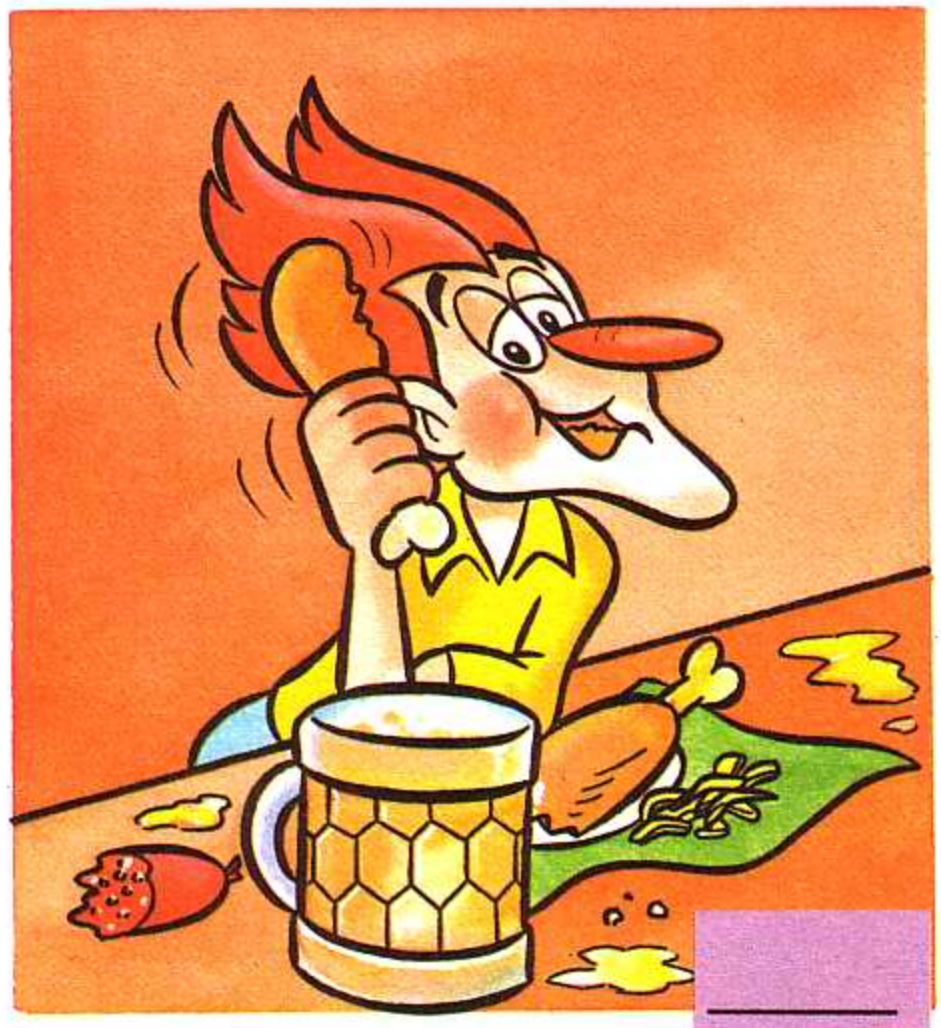
Autrefois, on avait l'habitude de classer les personnes comme «bonnes» ou «mauvaises», selon des critères très rigides. De nos jours, pour juger certains comportements, les médecins, les psychologues et les sociologues préfèrent parler de personnes «saines» et «responsables», ou de personnes «malades» et «*immatures*» *(1)*. Ainsi, lorsque l'on dit d'une personne qu'elle a une excellente santé mentale, cela signifie que son comportement psychologique est correct, qu'elle mène sa propre vie de manière efficace, que ses sentiments lui apportent une satisfaction morale et spirituelle, et qu'elle ne souffre d'aucune maladie susceptible de l'empêcher de faire travailler son esprit. Ainsi, comme dans le cas d'un corps sain, un esprit sain est celui qui est capable de remplir ses fonctions d'une manière appropriée et efficace.

(1) Voir glossaire

Comme nous, les athlètes de l'Antiquité savaient déjà que, pour garder l'esprit éveillé et agile, il fallait veiller à la santé du corps. C'est l'idée qu'a si bien résumée le poète latin Juvénal (1er siècle ap. J.-C.) dans l'une des phrases les plus célèbres que l'on ait écrites : « Mens sana in corpore sano » (« Un esprit sain dans un corps sain »).







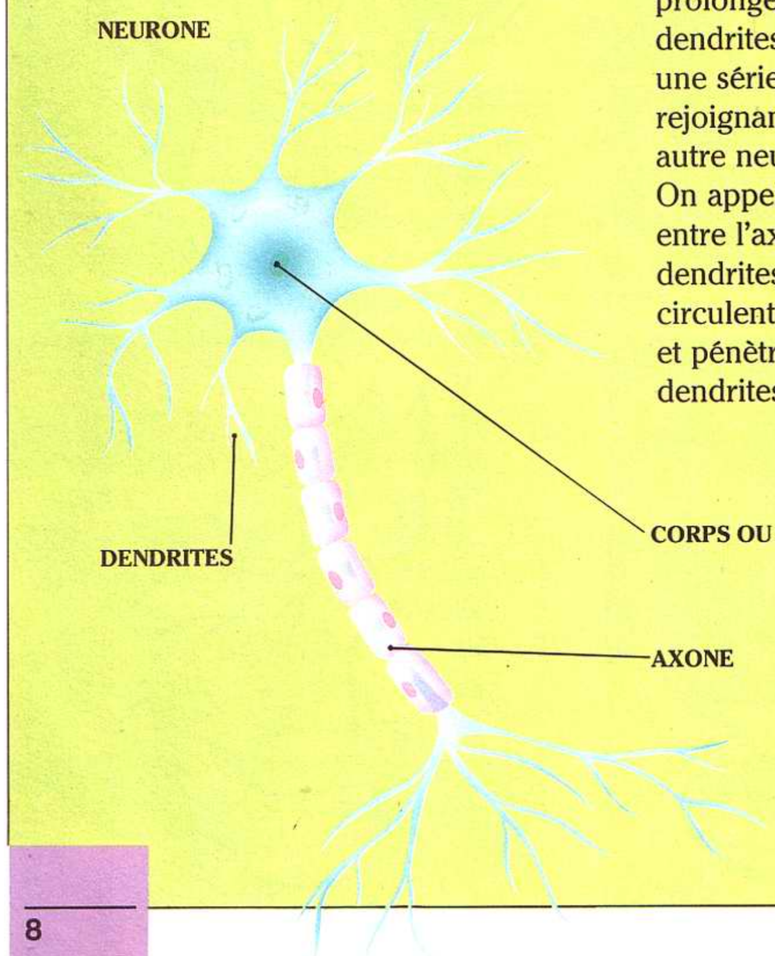
Rappelle-toi...

Le neurone, unité nerveuse

Le système nerveux est formé de cellules spécialisées dans la réception et la transmission d'informations. Ces cellules sont les neurones. Chaque neurone est constitué d'un corps cellulaire ou soma, qui présente une série de prolongements, petits et ramifiés, appelés dendrites.

De ce corps part un autre prolongement, plus long que les dendrites : l'axone, qui se termine par une série de nouvelles ramifications rejoignant les dendrites du corps d'un autre neurone.

On appelle synapse cette rencontre entre l'axone d'un neurone et les dendrites de l'autre. Les flux nerveux circulent par l'axone d'un neurone, et pénètrent dans un autre, par ses dendrites, à travers une synapse.



Les nerfs qui commandent nos réactions et rendent sensibles tous les points de notre corps, sont formés de neurones reliés entre eux par une synapse.

Ce qu'est le système nerveux

Le système nerveux est chargé de recevoir, d'organiser et de transmettre les informations nécessaires à la coordination des *processus vitaux (1)* de l'organisme. Nous recevons en permanence des milliers de *stimulations (1)* de l'extérieur : nous détectons des sensations de chaleur et de froid, nous prenons conscience de la position dans laquelle nous sommes, nous savons si nous sommes en danger ou non, etc. A l'intérieur de notre corps également, des stimulations destinées à un organe particulier, produisent en lui la réaction nécessaire. Par exemple : si nous avons l'estomac vide, nous ressentons la faim ; si nous courons, nous dépensons plus d'oxygène et notre respiration s'accélère d'autant.

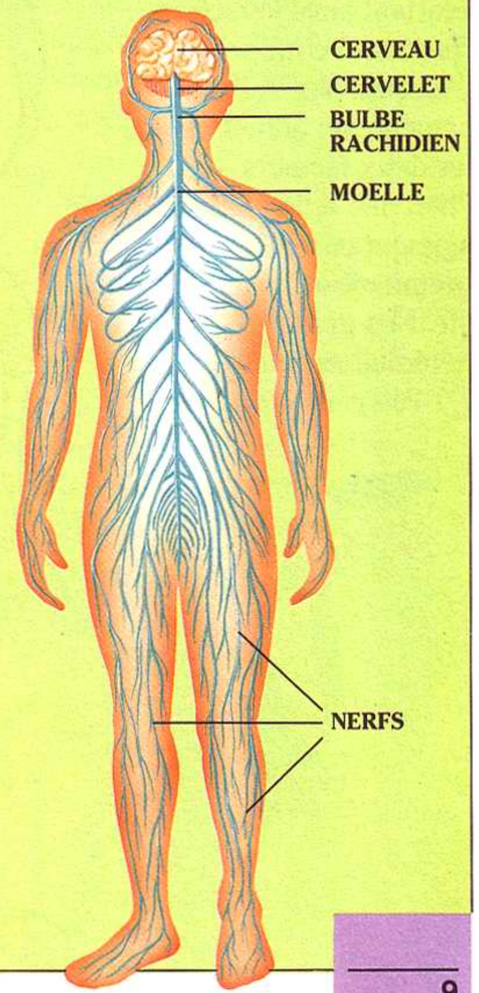
Deux systèmes parallèles

L'ensemble de notre système nerveux se compose du système nerveux central et du système nerveux végétatif.

Le système nerveux central contrôle toutes les fonctions relationnelles de l'homme. Ainsi, quand nous écoutons de la musique, lisons un livre, faisons du sport et, d'une manière générale, chaque fois que nous faisons un acte conscient, nos organes des sens entrent en action pour détecter les stimulations qui, dans le cerveau , trouveront la réponse adéquate à travers des «mécanismes d'action» déterminés qui sont, en général, les muscles et les articulations.

Le système nerveux végétatif est responsable de nos actes involontaires tels que, par exemple, les battements du cœur, la production d'urine et de sueur, la respiration, etc. Ce système est responsable du maintien de l'équilibre et de la survie de notre corps.

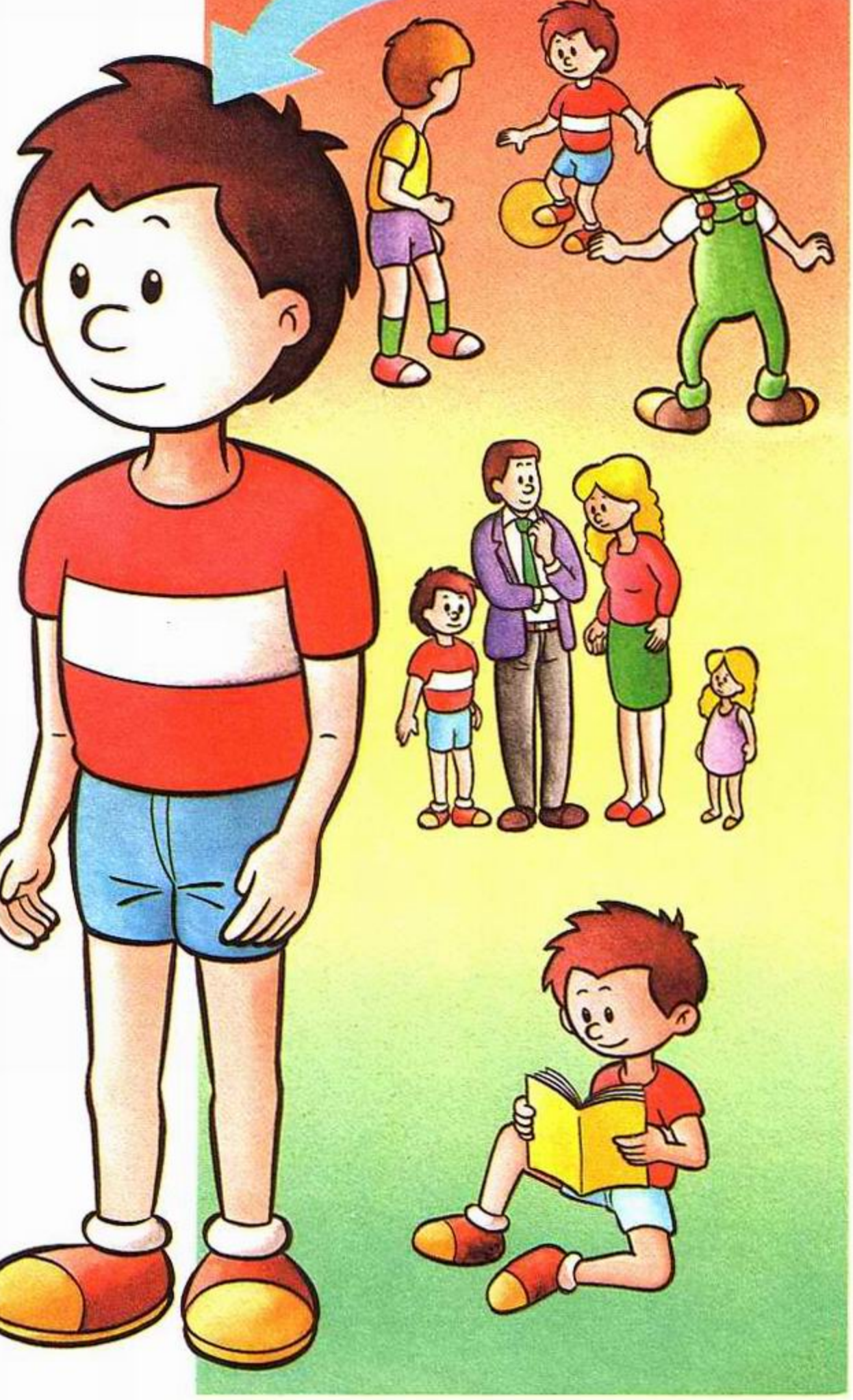
(1) Voir glossaire



Qui «fabrique» notre personnalité ?

On a longtemps cru que notre personnalité était totalement conditionnée par l'*hérédité (1)*, au même titre que notre constitution physique, la couleur de nos yeux, la forme de notre nez ou la texture de nos cheveux.
Puis, de grands savants s'efforcèrent de démontrer que c'était le milieu dans lequel se développait la vie de l'individu – famille, société et culture – qui déterminait la personnalité, écartant ainsi le facteur "hérédité" comme s'il n'existait pas. A l'heure actuelle, on admet que les deux facteurs – l'hérédité et le milieu – agissent ensemble dès le premier jour de notre vie. Nos gènes héréditaires nous prédisposent à certaines compétences et à certaines réactions de comportement, mais si ces qualités ne sont ni développées ni éduquées, il se peut fort bien qu'elles finissent par ne jamais se manifester. C'est pourquoi il est très important de connaître nos *aptitudes (1)*, de manière à pouvoir développer pleinement notre personnalité.

(1) Voir glossaire



Apprends avec nous

La mesure de l'intelligence

L'intelligence est l'une des dimensions de notre personnalité, il est en effet possible de la mesurer. C'est au XIX[e] siècle que Binet et Simon inventèrent le premier test d'intelligence, relativement simple, qu'ils appliquèrent aux enfants des écoles de Paris. Aujourd'hui, nous disposons de tests beaucoup plus précis et sûrs, bien qu'aucun d'entre eux ne doive être considéré comme *infaillible (1)*. Voici la formule élaborée au siècle passé par Binet et Simon pour déterminer ce que l'on appelle le QI (=quotient d'intelligence) :

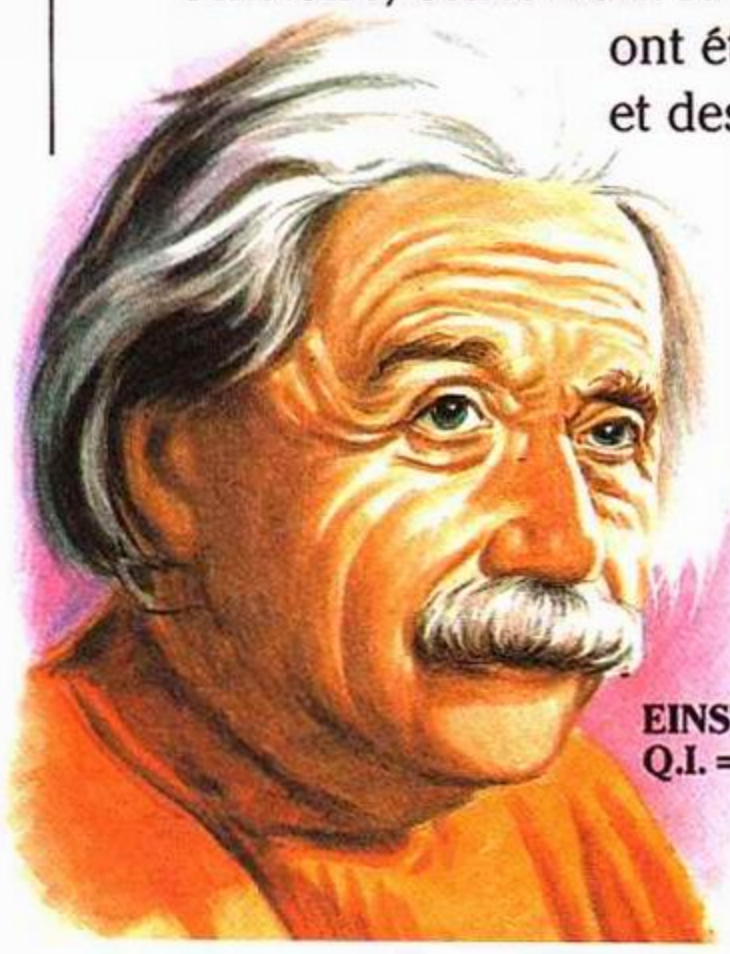
$$Q.I. = \frac{\text{âge mental}}{\text{âge réel}} \times 100$$

Par exemple : un enfant de 10 ans (âge réel), dont les résultats aux tests auxquels il était soumis correspondaient à ceux d'un enfant de 12 ans (âge mental), avait un Q.I. de :

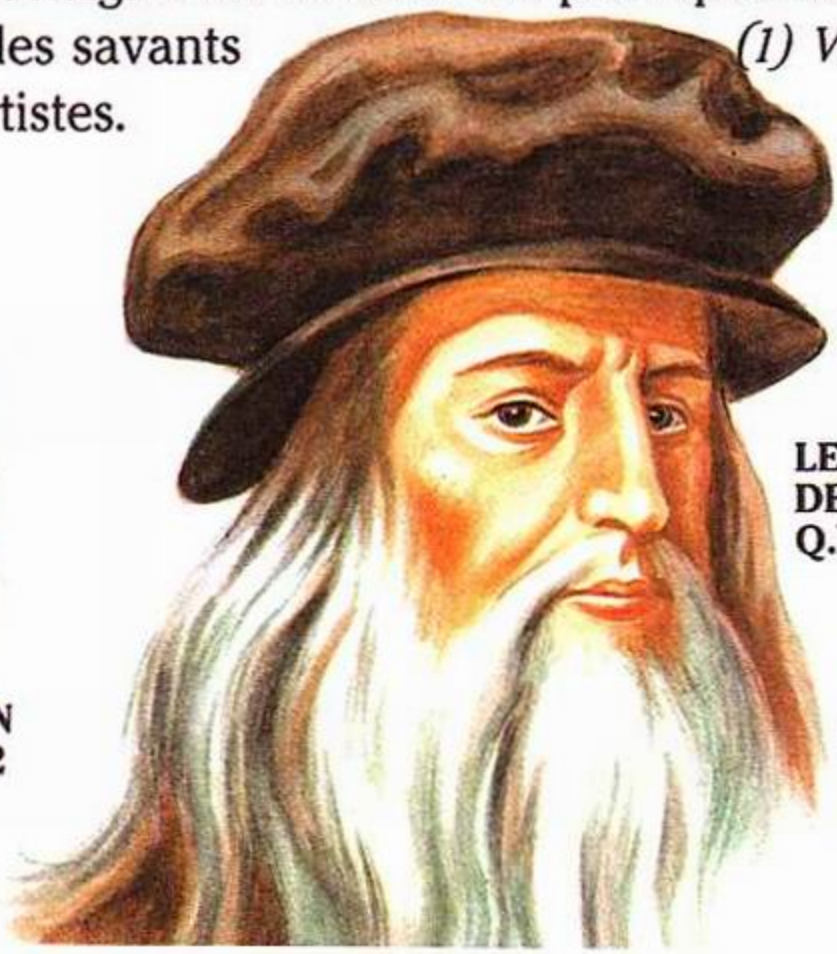
$$\frac{12}{10} \times 100 = 120$$

On a ainsi pu démontrer que, parmi les personnalités célèbres de l'histoire, celles dont le QI atteignit les niveaux les plus spectaculaires, ont été des savants et des artistes.

(1) Voir glossaire



EINSTEIN
Q.I. = 192



LEONARD DE VINCI
Q.I. = 180

La personnalité tout au long de la vie

La personnalité évolue constamment, car elle se développe tout au long des différentes phases de la vie. Elle commence à se consolider pendant l'enfance ; mais c'est au cours de la première partie de l'adolescence que la personnalité acquiert ses traits les plus caractéristiques. Ce qu'une personne va être plus tard et pendant tout le reste de sa vie dépend très souvent de ce qu'elle est pendant cette période de son existence. A l'adolescence, l'individu n'est plus un enfant, et pas encore un adulte ; mais une bonne partie de ses traits de caractère sont déjà *forgés (1)* pour toujours. Souvent, le milieu et la fin de l'adolescence marquent à la fois des phases de rébellion et de conformisme : rébellion contre ce qui est établi, en particulier les règles des adultes ; conformisme à l'égard des règles du groupe d'amis auquel l'adolescent appartient.

Notre personnalité commence à se forger dans les bras aimants de notre mère, dans lesquels nous trouvons la protection dont nous avons besoin pendant la première phase de notre vie.

Enfants, nous partageons des jeux et des amitiés, avec lesquels notre personnalité commence à se manifester ouvertement. Mais c'est à l'adolescence qu'elle va véritablement acquérir ses traits définitifs.

(1) Voir glossaire

Plus tard, en passant de l'adolescence à l'âge adulte, l'individu fait l'expérience des changements importants qui surviennent dans sa vie : il quitte ses parents et commence à vivre de manière indépendante ; s'il travaille, il devient également indépendant sur le plan économique ; il s'unit à une personne du sexe opposé ; il cesse de ne s'occuper que de lui-même pour devenir responsable de toute une famille. Le milieu de la vie (30, 40, 50 ans) est habituellement l'âge de la plénitude professionnelle, mais c'est aussi parfois l'âge auquel on reconsidère tout ce que l'on a fait jusque là. On pourrait dire que c'est, d'une certaine manière, l'âge des *bilans (1)*.

Pendant la vieillesse, qui correspond généralement à l'âge de la retraite, la détérioration de la santé n'implique pas celle de la personnalité. Une personne âgée demeure capable de continuer à travailler et à s'occuper d'elle-même, même si les déficiences physiologiques, qui finissent fatalement par apparaître, entraînent une altération de son caractère (par exemple, une plus grande irritabilité), et des qualités qui la caractérisaient à son époque de plénitude, comme la perte progressive de la mémoire.

Les traits caractéristiques de la personnalité demeurent. Mais les exigences de la vie les font évoluer, de manière à ce que nous puissions nous adapter aux circonstances de chacune de ses étapes.

(1) Voir glossaire

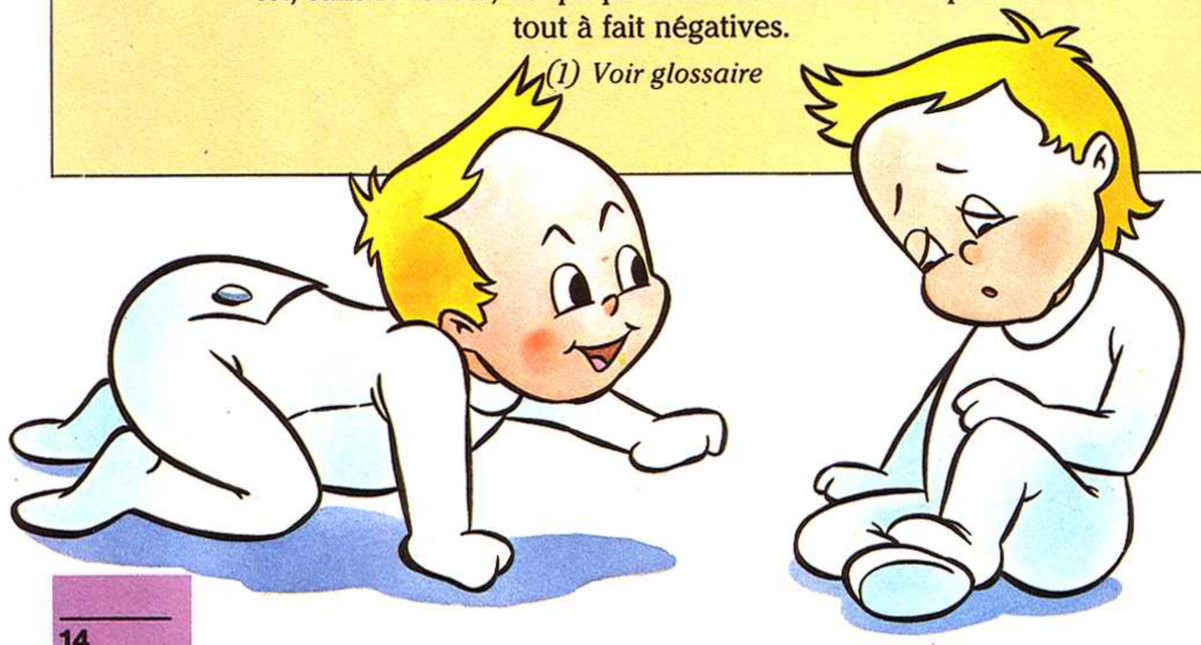
Quatre caractéristiques de la personnalité

Voyons à présent quelques-unes des caractéristiques de notre personnalité, pour lesquelles l'influence *génétique (1)* dont nous avons déjà parlé est importante.

1. Être actif ou passif

Avant la naissance, une mère sait déjà, d'après ses mouvements, si son enfant va être actif ou non. Puis, une fois né, un bébé actif tète avec vigueur, remue constamment ses extrémités, même en dormant. Au contraire, un bébé passif tète paresseusement, reste allongé sans beaucoup bouger, et rien ne le trouble. Le niveau d'activité ne reflète pas d'autres qualités telles que la sensibilité ou l'intelligence, puisqu'un enfant tranquille est habituellement plus observateur et assimile mieux les informations en provenance de l'extérieur qu'un enfant plus remuant. Il est en tout cas certain qu'il faut laisser l'enfant se développer tel qu'il est, sans le forcer, ce qui pourrait avoir des conséquences tout à fait négatives.

(1) Voir glossaire



2. L'extraversion et l'introversion

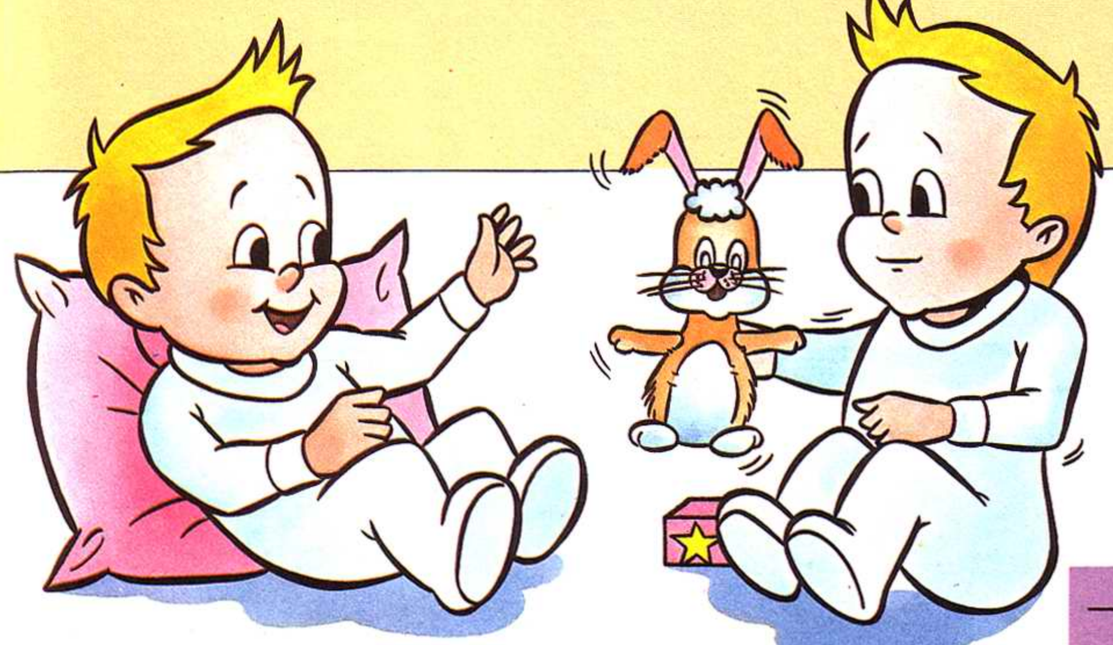
L'extraversion signifie que l'intérêt d'une personne est orienté vers des choses qui se situent à l'extérieur d'elle-même. Par exemple, lorsqu'il pense à une réunion à laquelle il doit assister, lorsqu'il réalise un travail important ou prévoit un voyage, l'extraverti participe activement à l'expérience, et tient à extérioriser ce qu'il pense de l'affaire en question. L'introversion, au contraire, signifie l'orientation de l'intérêt vers l'expérience subjective. L'introverti garde pour lui ses pensées et ses sentiments et les extériorise difficilement.

3. L'humeur

Les variations de l'humeur chez les individus sont un phénomène abondamment observé et commenté. Certaines personnes sont, la plupart du temps, d'humeur joyeuse ; d'autres ont un air triste et douloureux ; et d'autres, enfin, alternent des jours d'euphorie avec des jours de dépression. L'égalité d'humeur relative d'un individu est une composante de sa personnalité, qui se manifeste dès les premiers mois de sa vie.

4. La sensibilité

Au sens premier, la sensibilité est le niveau de stimulation requis pour l'émission d'une réponse. Par exemple, les bébés remuent ou dirigent leurs yeux vers l'endroit d'où provient un son fort, ou ils s'éloignent d'un foyer de lumière intense, etc. Il est important que l'enfant développe son activité vers quelque chose qui motive sa sensibilité : la musique, le dessin, l'expression corporelle, etc.



Quelques aspects de notre personnalité

Qu'est-ce que l'intelligence ?

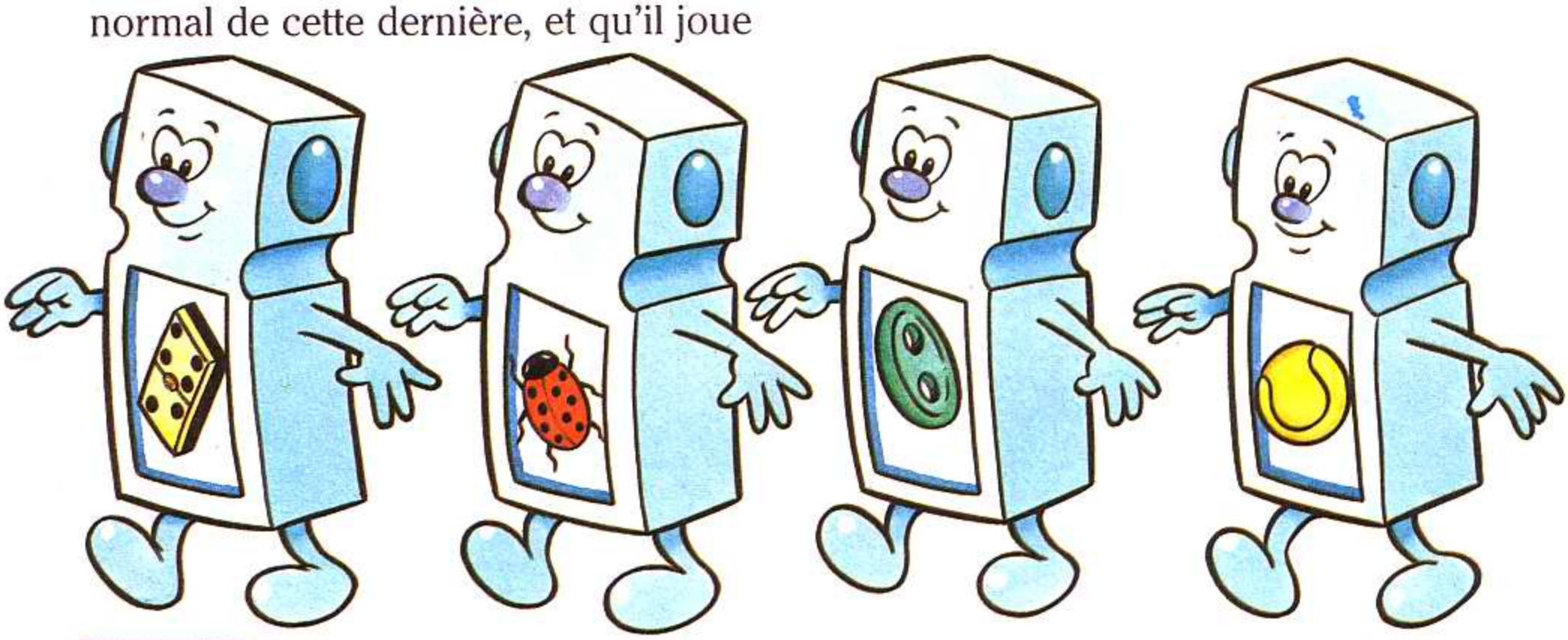
L'homme préhistorique qui inventait des armes pour la chasse, l'enfant qui essaie d'attraper une friandise en montant sur une chaise, le savant qui fait des calculs compliqués pour trouver la solution d'un problème, le chercheur qui tente de résoudre l'énigme de la construction des pyramides, ont tous quelque chose en commun. Chacun d'eux cherche, en effet, à s'adapter à une situation, à résoudre un problème avec des équations, des instruments, des raisonnements, des plans d'action ; c'est-à-dire à réaliser des activités intelligentes. Toutes ces activités découlent de la capacité de l'homme à apporter des solutions *inédites (1)* aux problèmes qui se posent à lui.
L'intelligence est à la base de toute l'aventure humaine. Quelques points de différence dans le quotient intellectuel sont peu de chose, si l'on considère l'intervention permanente de l'intelligence dans tous les aspects de la vie humaine. Mais il existe un certain nombre d'individus qui se révèlent dès leur plus jeune âge exceptionnellement doués dans un domaine précis : la physique, la philosophie, la musique, etc. Il s'agit de personnes dont le quotient intellectuel (QI) est supérieur à 130, et que l'on appelle des surdoués.

L'intelligence humaine ne se manifeste pas seulement dans les grandes réalisations. Nous ne nous rendons pas toujours compte du génie qu'a demandé la "petite" invention de la hache dans la préhistoire, ni de l'énorme dépense d'intelligence qu'il a fallu à l'enfant pour trouver la solution à son grand problème : atteindre la friandise ; ce qu'il ne serait jamais parvenu à faire sans les extraordinaires possibilités offertes par son cerveau capable de penser et d'avoir des idées.

Quelle mauvaise mémoire il a !

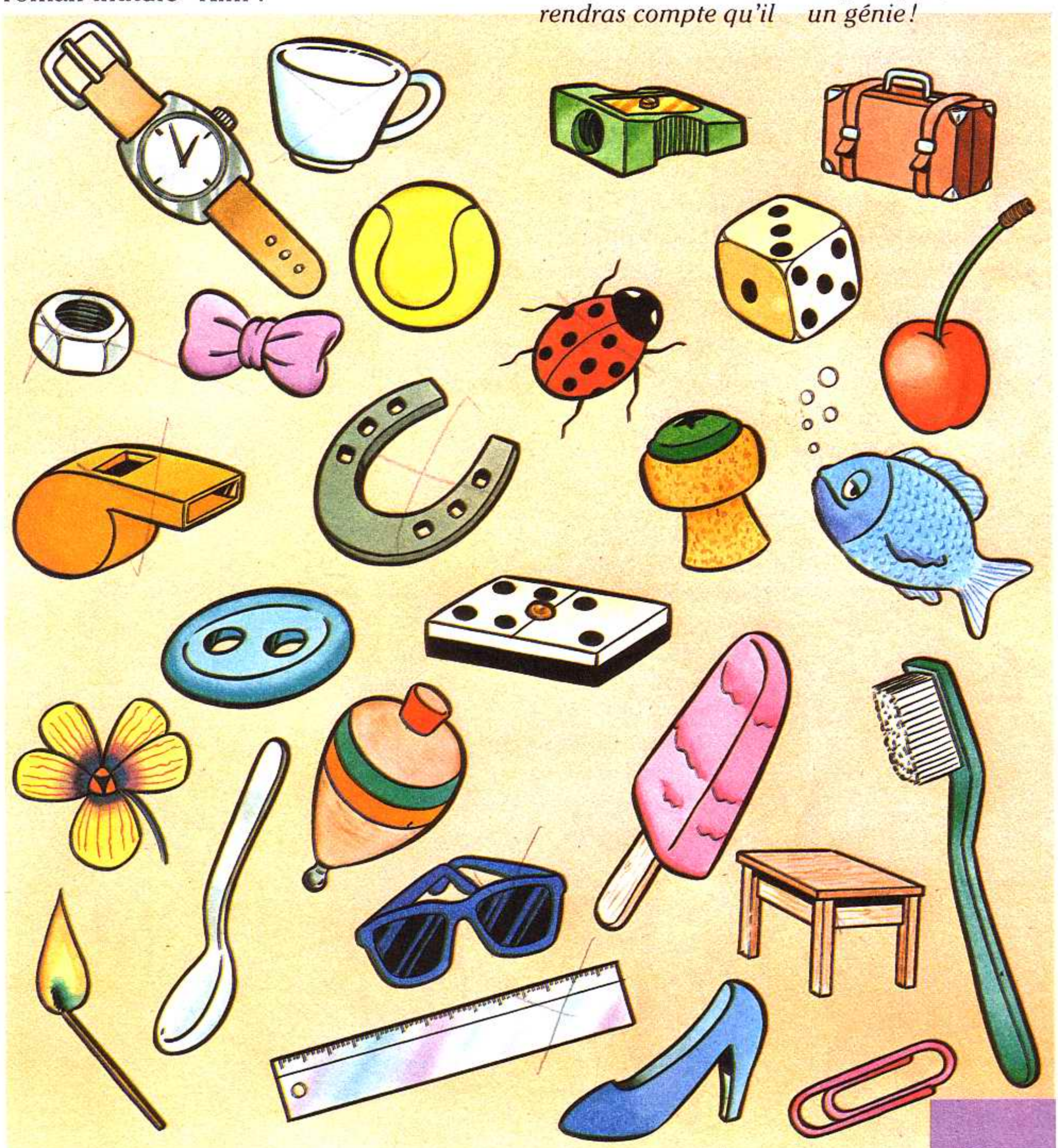
Tu ne t'en souviens évidemment pas, mais la première manifestation de ta capacité de mémoriser fut le regard par lequel tu as reconnu ta maman lorsque tu étais encore un tout petit bébé. Quelques semaines plus tard, tu étais déjà capable de te souvenir d'elle et de te sentir heureux de sa simple présence. Tous les jours, nous refaisons le trajet de la maison à notre travail, nous reconnaissons le visage de nos amis, nous donnons notre numéro de téléphone, nous parlons d'un voyage que nous avons fait il y a plusieurs années. Chaque acte de notre existence témoigne de notre mémoire.
Ne t'effraie pas si tu oublies certaines choses. L'oubli est l'autre face de la mémoire, et s'il est certain que des oublis trop fréquents ou trop importants révèlent des défaillances et, peut-être, la dégradation *irréversible (1)* de la mémoire, il n'en demeure pas moins que l'oubli fait partie du fonctionnement normal de cette dernière, et qu'il joue même un rôle essentiel : il l'empêche de se surcharger, la débarrasse des informations inutiles, la libère de certains souvenirs désagréables, etc. La mémoire humaine n'est pas seulement un instrument permettant de conserver les informations. Il s'agit également d'une fonction essentielle, autour de laquelle la vie sociale et la

(1) Voir glossaire.



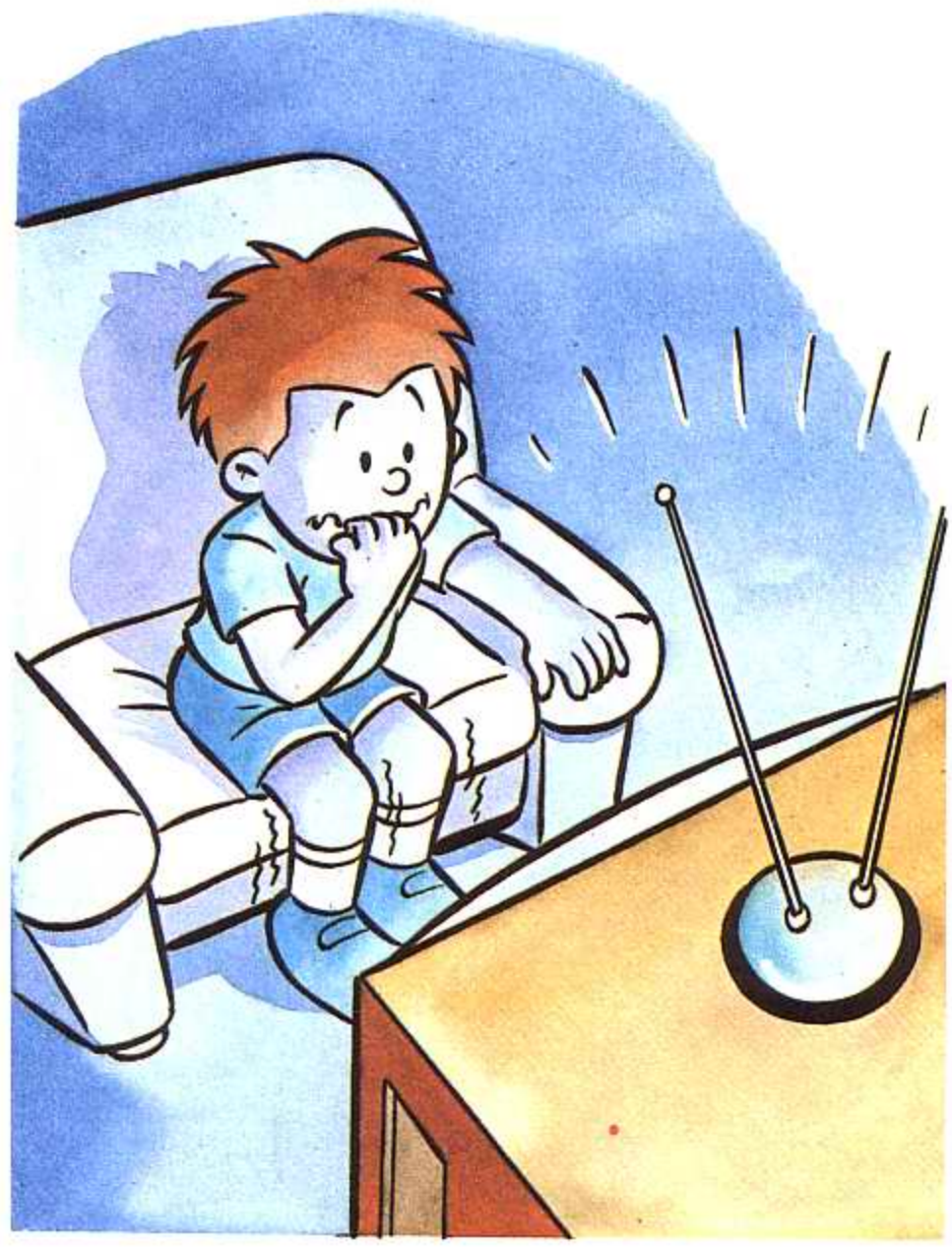
personnalité de l'individu s'organisent et se structurent. C'est pourquoi nous te recommandons de développer ta mémoire. Pour cela, rien de plus facile que de lui faire faire de petits exercices tels que celui que nous te proposons ici. Il s'agit d'un petit jeu appelé le "jeu de Kim", du fait qu'il est expliqué par Rudyard Kipling dans son célèbre roman intitulé "Kim".

Fixe-toi un temps de trois minutes par exemple, pour observer toutes les choses figurant sur l'illustration ci-dessous. Ce temps écoulé, cache la page et note sur un papier le nom de tous les objets dont tu te souviens. Tu te rendras compte qu'il est plus difficile que tu ne le crois de dépasser la moitié de l'ensemble de ces objets. Tu peux faire un concours avec quelques amis, pour passer un moment agréable. Si l'un de vous parvient à se rappeler plus de vingt objets, c'est un génie!



Les émotions que nous vivons

Les émotions éprouvées par une personne se traduisent par une série de changements qui se produisent dans son organisme. Il peut s'agir de changements physiologiques (par exemple, une modification dans la distribution du sang aux différentes parties du corps), ou anatomiques. Ainsi, le sourire est une expression de joie pour toutes les races humaines. Pour identifier et juger de la nature d'une émotion, il est nécessaire de tenir compte de la situation dans laquelle elle apparaît, et de la manière dont la personne reçoit les stimulations qui la produisent. La peur est peut-être notre émotion la plus ancienne. Elle survient à la suite d'une menace inattendue, devant laquelle une personne se trouve sans défense, et à laquelle elle répond alors, habituellement, par la fuite.



La peur et la colère sont des émotions aussi vieilles que l'homme. Mais, en tant qu'être civilisé, tu dois maîtriser tes "peurs absurdes" et freiner tes "élans" de colère qui sont dans la plupart des cas injustifiés.

La colère est, elle aussi, une émotion primitive. Elle se produit dans des situations menaçantes mais, au lieu de se soustraire au danger qui la menace, la personne prend ici l'offensive. La peur et la colère apparaissent toujours comme la conséquence d'une expérience désagréable, de même que la tristesse. En revanche, la joie est l'émotion qui naît des choses agréables, celle qui accompagne le succès. En règle générale, la tristesse survient essentiellement en cas de perte d'un être aimé.

Les émotions provoquent des états de tension ou de relâchement. Dans certains cas extrêmes, la musculature peut être sujette à des comportements incontrôlables : la peur intense, par exemple, peut entraîner l'ouverture incontrôlée des *sphincters (1)*, et la dilatation des pupilles. Dans d'autres cas, ce sont les vaisseaux sanguins qui se dilatent, ou au contraire, se resserrent, provoquant des rougeurs ou de la pâleur. Il est important d'être capable de ressentir des émotions, mais il faut également apprendre à les maîtriser. C'est un autre moyen de forger sa personnalité.

Dans certaines occasions, la tristesse reflète la sensibilité et la tendresse de quelqu'un : par exemple, cette fillette qui contemple, affligée, son petit oiseau mort.

La joie ressentie au moment de recevoir (ou de donner) une preuve d'affection, est également une émotion propre aux personnes sensibles.

(1) Voir glossaire.

La violence, un mal éternel ?

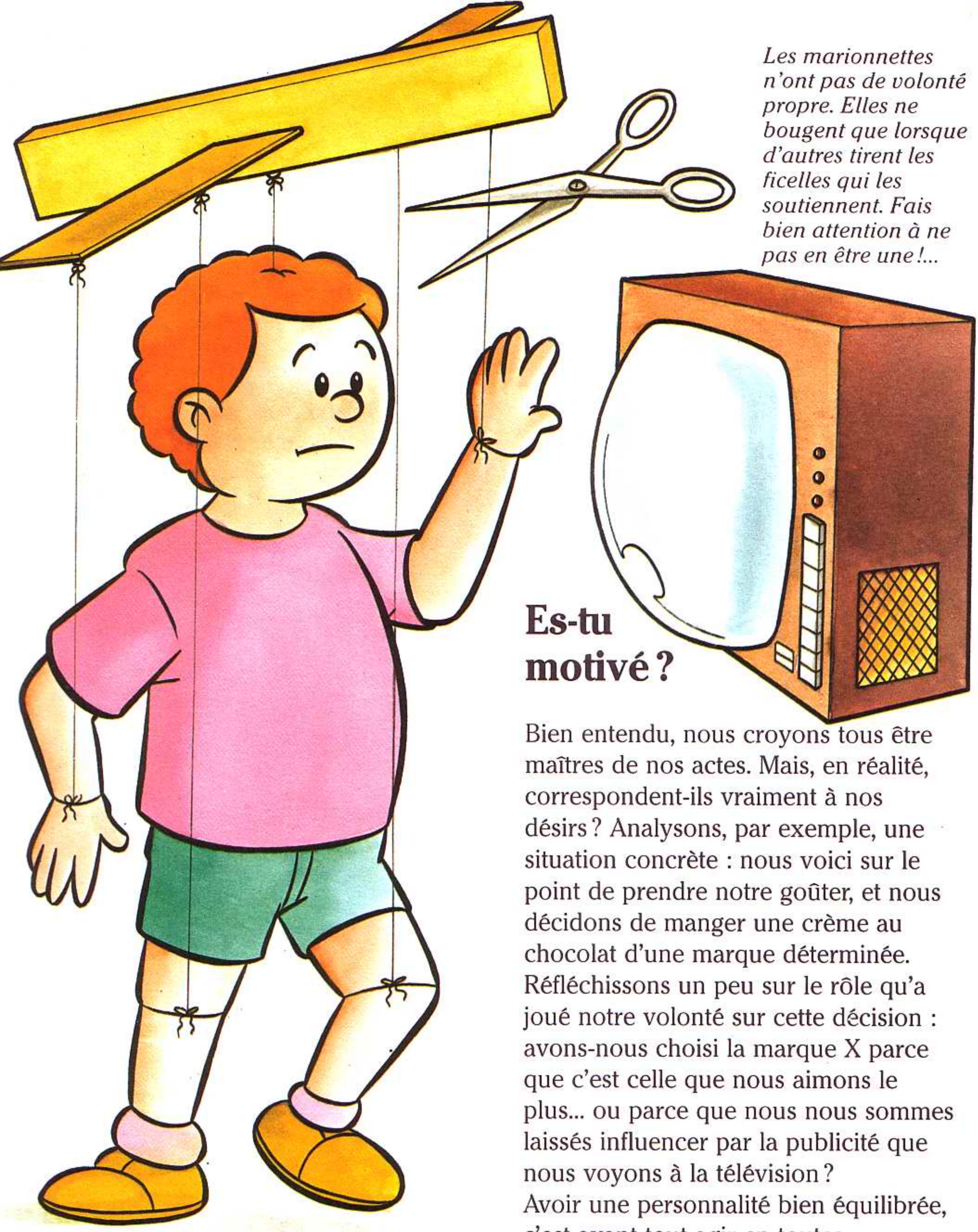
Depuis les temps les plus reculés, la violence a toujours été un facteur *inhérent (1)* à l'évolution de l'espèce humaine. Il suffit de se souvenir de certaines peintures rupestres, de certaines fresques égyptiennes, assyriennes, perses et d'autres cultures, pour vérifier que certaines scènes sont de toutes les époques : des combats d'hommes en armes, dans lesquels seuls les plus forts sont vainqueurs. Aujourd'hui, à la fin du XX[e] siècle, la violence est toujours l'un des problèmes majeurs de l'humanité. Et, si l'on n'aboutit pas à une solution, ce problème pourrait bien réduire à néant tous les efforts entrepris depuis des siècles en vue d'améliorer la condition humaine. Les progrès de la médecine, en matière de justice sociale et de maîtrise de l'environnement, sont désormais placés sous la menace croissante de la violence humaine. Bien entendu, l'agressivité de l'homme n'est pas une chose nouvelle ; mais les instruments, forgés par le génie technologique, et dont il dispose aujourd'hui, peuvent entraîner des conséquences illimitées. Le danger est plus grand pour la santé humaine que n'importe quelle maladie connue. C'est pourquoi il est si important d'en comprendre les causes et d'essayer de les combattre. On ne pourra y parvenir qu'en informant les gens et en développant les bonnes relations entre les peuples. Le fait de supprimer la violence de notre propre vie quotidienne pourrait déjà constituer un bon début. Car il est certain que si nous parvenons à dire adieu aux cris, à nos mauvaises humeurs et à nos petites disputes, nous aurons déjà fait quelque chose en faveur de l'humanité, même si nous ne nous en rendons pas très bien compte.

Beaucoup d'actes violents ne sont, au fond, que des actes de gens lâches. Comme ici, où Nabot abuse de sa supériorité physique, alors qu'il se montrerait soumis et "servile" (1) *s'il se trouvait en face d'un énorme dogue et d'un gaillard de quatre-vingts kilos...*

Conscients que la violence ne peut mener qu'à la catastrophe, les hommes se sont organisés pour essayer de remplacer la force par la raison et le dialogue. L'assemblée générale des Nations Unies est l'exemple le plus important de cet effort collectif.

(1) Voir glossaire.

Les marionnettes n'ont pas de volonté propre. Elles ne bougent que lorsque d'autres tirent les ficelles qui les soutiennent. Fais bien attention à ne pas en être une !...



Es-tu motivé ?

Bien entendu, nous croyons tous être maîtres de nos actes. Mais, en réalité, correspondent-ils vraiment à nos désirs ? Analysons, par exemple, une situation concrète : nous voici sur le point de prendre notre goûter, et nous décidons de manger une crème au chocolat d'une marque déterminée. Réfléchissons un peu sur le rôle qu'a joué notre volonté sur cette décision : avons-nous choisi la marque X parce que c'est celle que nous aimons le plus... ou parce que nous nous sommes laissés influencer par la publicité que nous voyons à la télévision ?
Avoir une personnalité bien équilibrée, c'est avant tout agir en toutes circonstances en accord avec nos propres motivations, fondées sur des désirs raisonnés, sans accepter de nous soumettre aux caprices de la mode ni de nous laisser influencer par les autres.

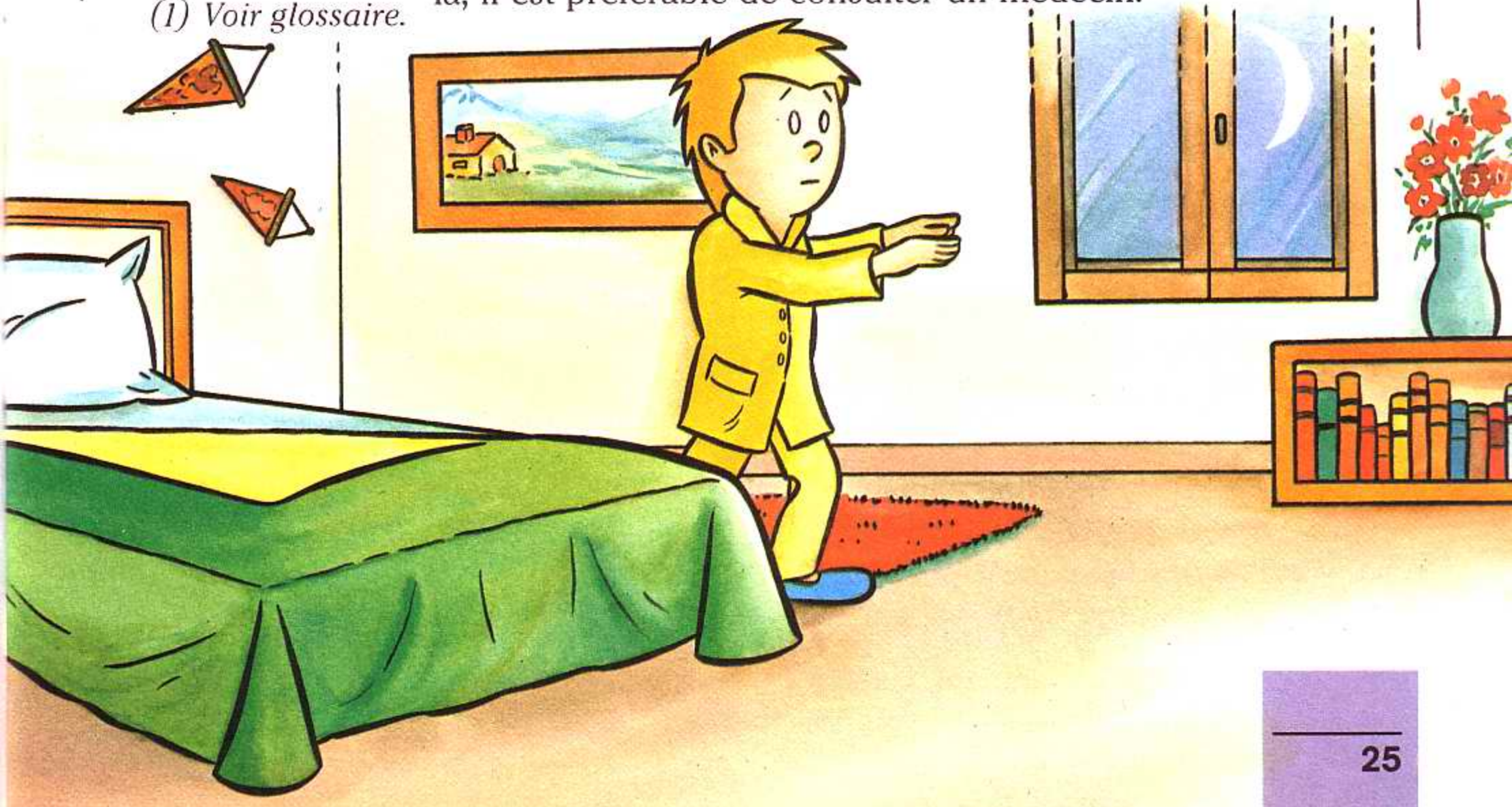
Apprends avec nous

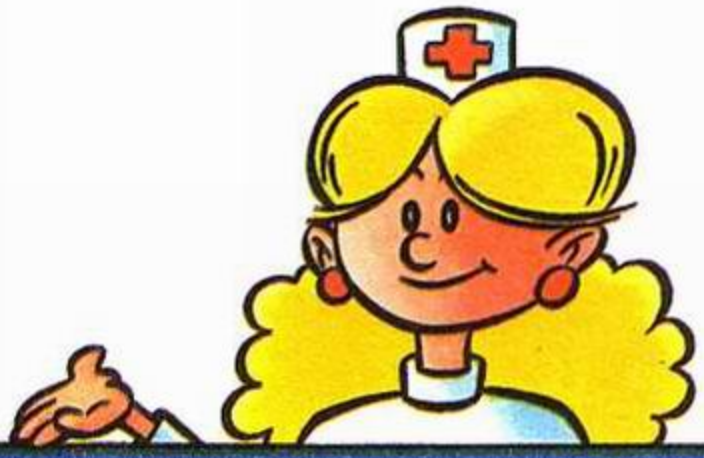
Qu'est-ce que le somnambulisme ?

De nombreux enfants ont tendance à être somnambules. On estime que 15 % l'ont été au moins une fois. Le somnambulisme est un phénomène qui intéresse tout le monde. En dormant, l'enfant (ou l'adulte) se lève et adopte des conduites automatiques pendant 15 à 30 minutes. Il a les yeux ouverts, et est capable d'éviter les obstacles. Mais il ne peut fixer son attention, car, à ce moment-là, il lui manque le *jugement critique (1)*. Tant que dure le phénomène, la personne reproduit des habitudes quotidiennes : elle essaie de s'habiller, elle fait des trajets qu'elle connaît bien, etc. Une fois réveillée, elle ne se souvient absolument de rien.

On a pu prouver que le somnambulisme se produisait pendant la phase de sommeil profond. Il ne faut pas lui accorder une trop grande importance, à moins qu'il n'ait lieu relativement souvent. A ce moment-là, il est préférable de consulter un médecin.

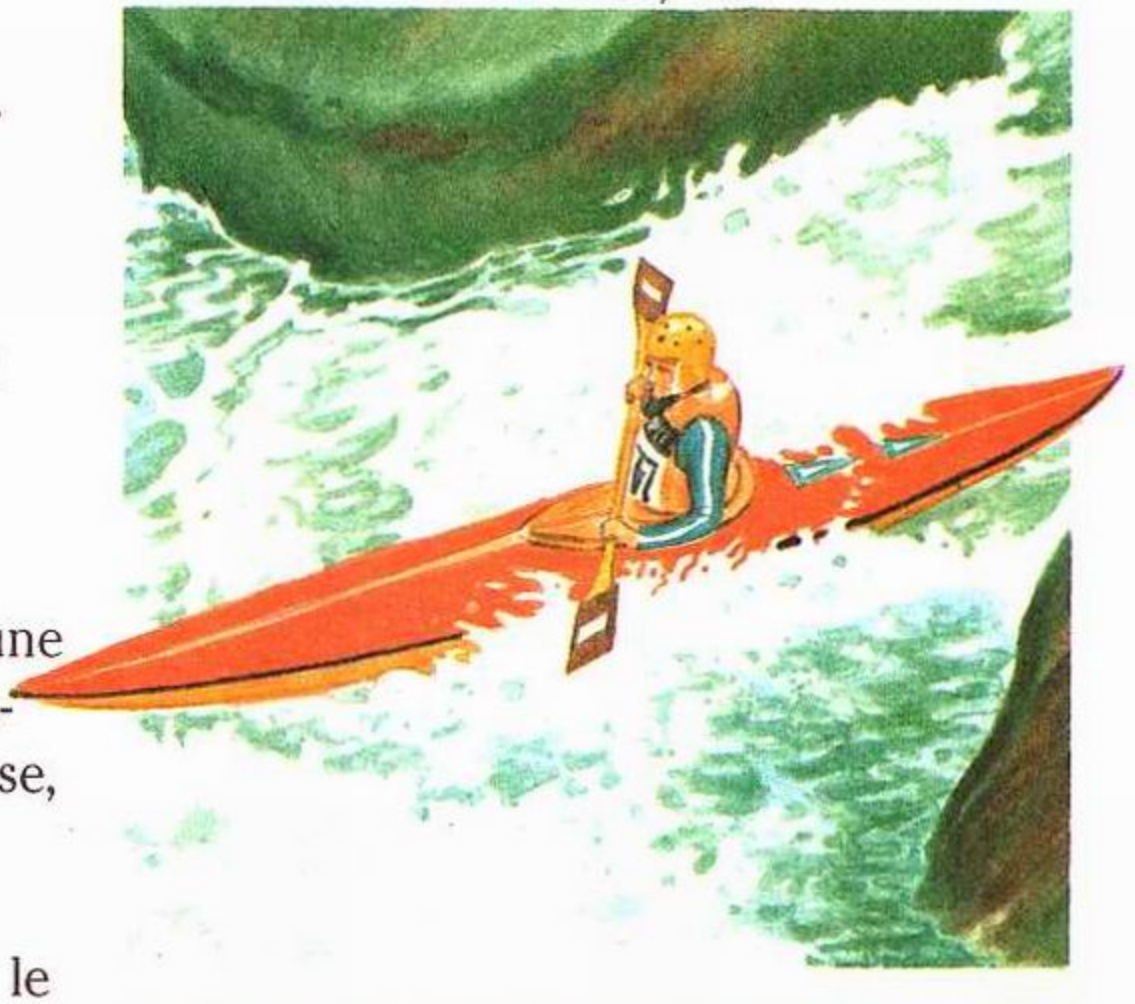
(1) Voir glossaire.

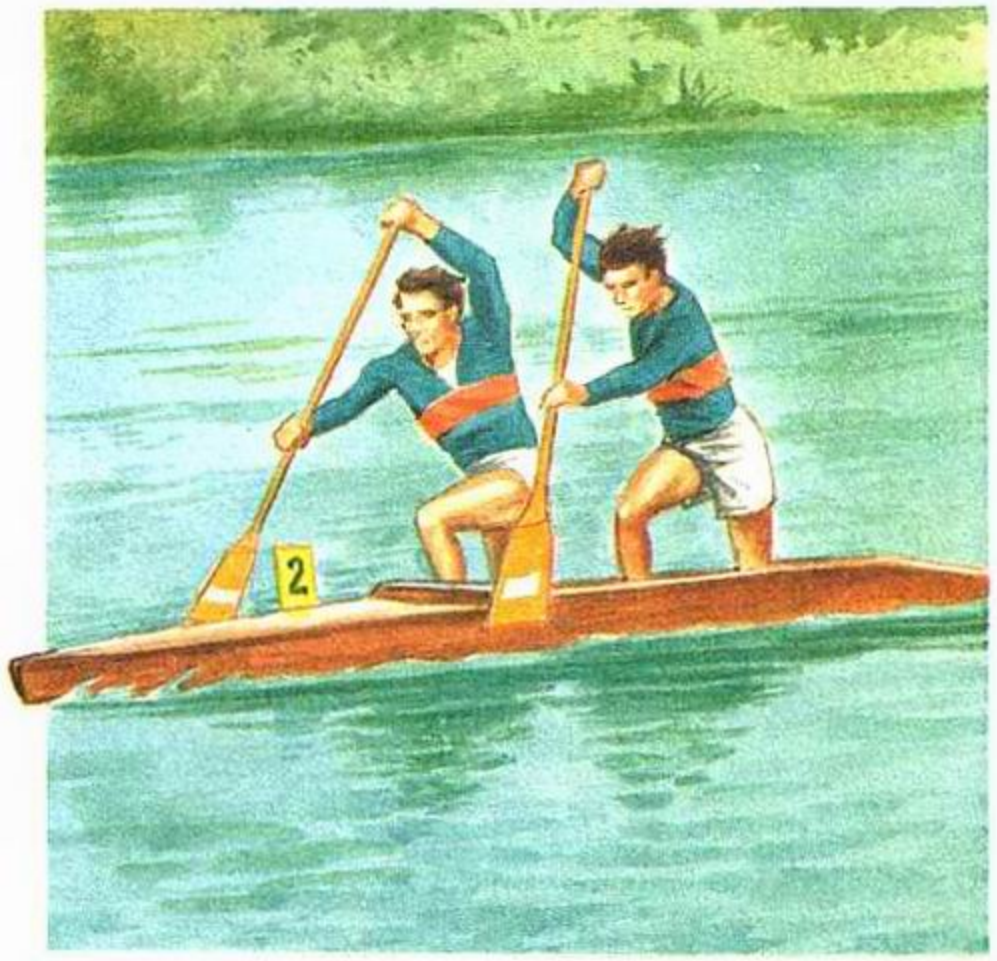




Quelques conseils pour...

10. L'aviron. Ramer est une excellente façon de rester en forme... ou d'atteindre cette bonne condition physique que nous recherchons tous. Mais ramer dans une barque de plaisance est une chose, et pratiquer l'aviron de compétition en est une autre... Dans le deuxième cas, il s'agit d'un sport exigeant énormément d'entraînement et un organisme extrêmement bien préparé. Pour devenir un bon rameur, il faut avoir une excellente condition physique, c'est-à-dire faire preuve de force, de souplesse, de capacité cardio-vasculaire, etc.
En tant que sport, l'aviron est né en Angleterre vers 1829. Aujourd'hui, on le pratique dans de coûteux bateaux de compétition. Mais, n'oublie pas qu'il s'agit également d'un sport populaire pratiqué spontanément dans de nombreuses zones maritimes, où les embarcations à rames traditionnelles sont courantes. Par exemple, sur l'Atlantique, dans le sud-ouest de la France, ou au bord de la Méditerranée. Il peut même se pratiquer «à sec»! En effet, il existe des machines spéciales capables de reproduire exactement l'exercice de l'aviron sans bouger de chez soi. Même si ce n'est pas aussi fascinant que de le faire sur la mer, un lac ou un fleuve, cela a tout de même le mérite d'apporter aux muscles les mêmes avantages. Dans ce sport, les épreuves de descente de torrents rapides sont particulièrement impressionnantes. Elles exigent un entraînement parfait et un équipement coûteux composé de matériel de sécurité : casques, gilets de sauvetage, canoës insubmersibles, etc.

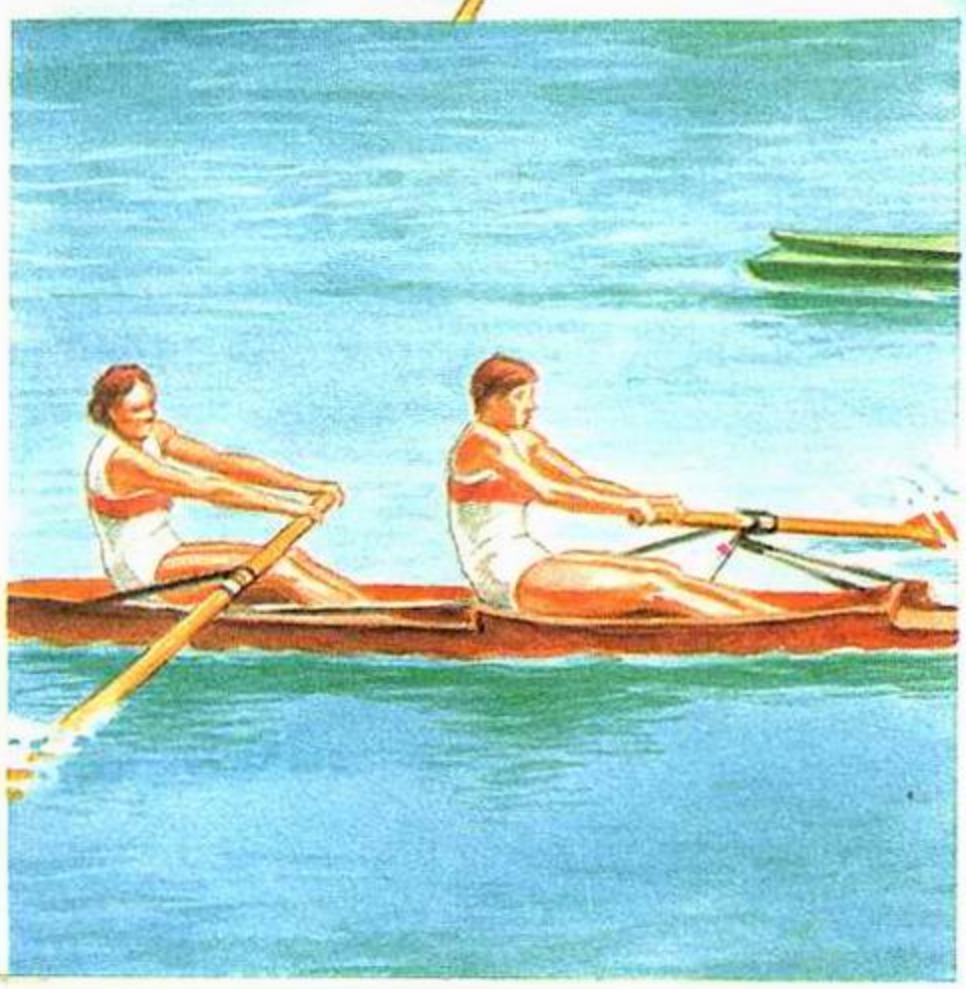




Le canoë canadien est l'une des spécialités de l'aviron qui exige le plus d'entraînement et le plus d'efforts, pour ceux qui veulent faire partie de l'élite des rameurs.

En dehors de cette spécialité, l'aviron est un sport très sûr. D'après des statistiques récemment publiées aux Etats-Unis, un rameur amateur peut ramer pendant 7850 jours sans ressentir de lésion suffisamment importante pour nécessiter une assistance médicale. Il vaut toutefois mieux ne pas s'y fier, et garder toute la prudence qui s'impose lorsque nous ramons... ne serait-ce que pour ne pas faire mentir les statistiques...

La descente d'un torrent est toujours une aventure impressionnante, qui ne doit être tentée qu'avec une équipe parfaitement au point et avec la garantie que seule donne l'expérience acquise au cours d'un dur entraînement.



Voici une embarcation de type "outrigger" pour deux rameurs. Ce type de canoë existe également pour quatre et même huit rameurs avec leur barreur.

L'aviron de haute compétition exige des embarcations très chères, dans lesquelles tout est prévu pour que les rameurs puissent fournir leur effort musculaire dans les meilleures conditions possibles.

Glossaire

APTITUDE
Disposition naturelle ou capacité de faire quelque chose.

BILAN
État ou inventaire d'une situation concrète, de ses causes et de ses résultats, dans le but de pouvoir y apporter des modifications, si besoin est.

DÉGRADATION
Perte progressive des qualités de quelqu'un ou de quelque chose.

FORGER
Façonner solidement, souvent de façon assez rude, par exemple : les épreuves forgent le caractère.

GÉNÉTIQUE
Branche de la biologie qui s'occupe de l'hérédité.

HÉRÉDITÉ
Transmission aux descendants des caractères physiques et moraux d'un ou des ascendants.

IMMATURE
Défaut de maturité, c'est-à-dire de la sûreté de jugement que l'on acquiert habituellement avec l'âge et l'expérience.

INÉDIT
Qui n'est pas connu, qui reste à découvrir ; nouveau, original.

INFAILLIBLE
Qui ne peut se tromper. Qui est sûr et certain.

INHÉRENT À
Tout ce qui est propre à quelque chose, ou qui lui est caractéristique. Ce qui ne peut être séparé de ce à quoi il est uni, car il représente un élément propre à sa composition même.

IRRÉVERSIBLE
Qui ne peut pas revenir en arrière, ni être changé ou modifié.

JUGEMENT CRITIQUE
Opinion raisonnée et réfléchie que l'on porte sur une question.

PROCESSUS VITAUX
Ensemble de mécanismes d'actions et de réactions physico-chimiques dont dépend le fonctionnement correct de l'organisme humain, et sans lesquels la vie dans notre monde ne serait pas possible.

SERVILE
Bas, rampant, qui a un caractère de soumission avilissante et indigne d'un homme ou d'une femme libre.

SPHINCTER
Muscle circulaire fermant un orifice naturel ; par exemple : l'anus.

STIMULATION
Action de stimuler et effet qui en résulte. En médecine : exciter, animer, réveiller, ranimer l'activité.

Table des matières

NOTRE PERSONNALITÉ

Un esprit sain... dans un corps sain 6

RAPPELLE-TOI... : Le neurone, unité nerveuse 8

Ce qu'est le système nerveux 9

Deux systèmes parallèles 9

Qui "fabrique" notre personnalité ? 10

APPRENDS AVEC NOUS : La mesure de l'intelligence 11

La personnalité tout au long de la vie 12

Quatre caractéristiques de notre personnalité 14

QUELQUES ASPECTS DE NOTRE PERSONNALITÉ

Qu'est-ce que l'intelligence ? 16

Quelle mauvaise mémoire il a ! 18

Les émotions que nous vivons 20

La violence, un mal éternel ? 22

Es-tu motivé ? 24

APPRENDS AVEC NOUS : Qu'est-ce que le somnambulisme ? 25

QUELQUES CONSEILS POUR... 10. L'aviron 26

MÉTRO : Chef parachutiste-anticorps. Tel un preux chevalier, il lutte dans son armure métallique. Il est sûr de lui, rouspéteur et... hilare dans l'exercice de ses fonctions.

PIERROT : Globule blanc lymphocyte et Capitaine de la Police du corps. Il se déplace dans une capsule spatiale. Les lymphocytes sécrètent des jets de toxines et éjectent des bataillons d'anticorps.

PSI : Globule blanc lymphocyte. Lieutenant de police et adjointe de Pierrot. Sa subtilité, quand il s'agira de déjouer les ruses des virus envahisseurs nous rendra bien des services.

PETIT GROS : Globule blanc polynucléaire et chef d'un groupe de l'infanterie de combat de la police du corps. Ceux-là n'hésitent pas à phagocyter, tels des « enzymes gloutons ».

LE TEIGNEUX : Méchant chef des microbes ou bactéries diverses. L'ennemi traditionnel de Petit Gros.

MAESTRO : Notre vieil ami est le savant et distrait chef d'une cellule. Il est aussi, grandeur nature, le bon médecin qui prodigue conseils et soins aux jeunes garnements imprudents.

LE NABOT : Chef virus et virus lui-même. Insidieux, sournois. Le plus dangereux ennemi du corps humain... et de nos amis.

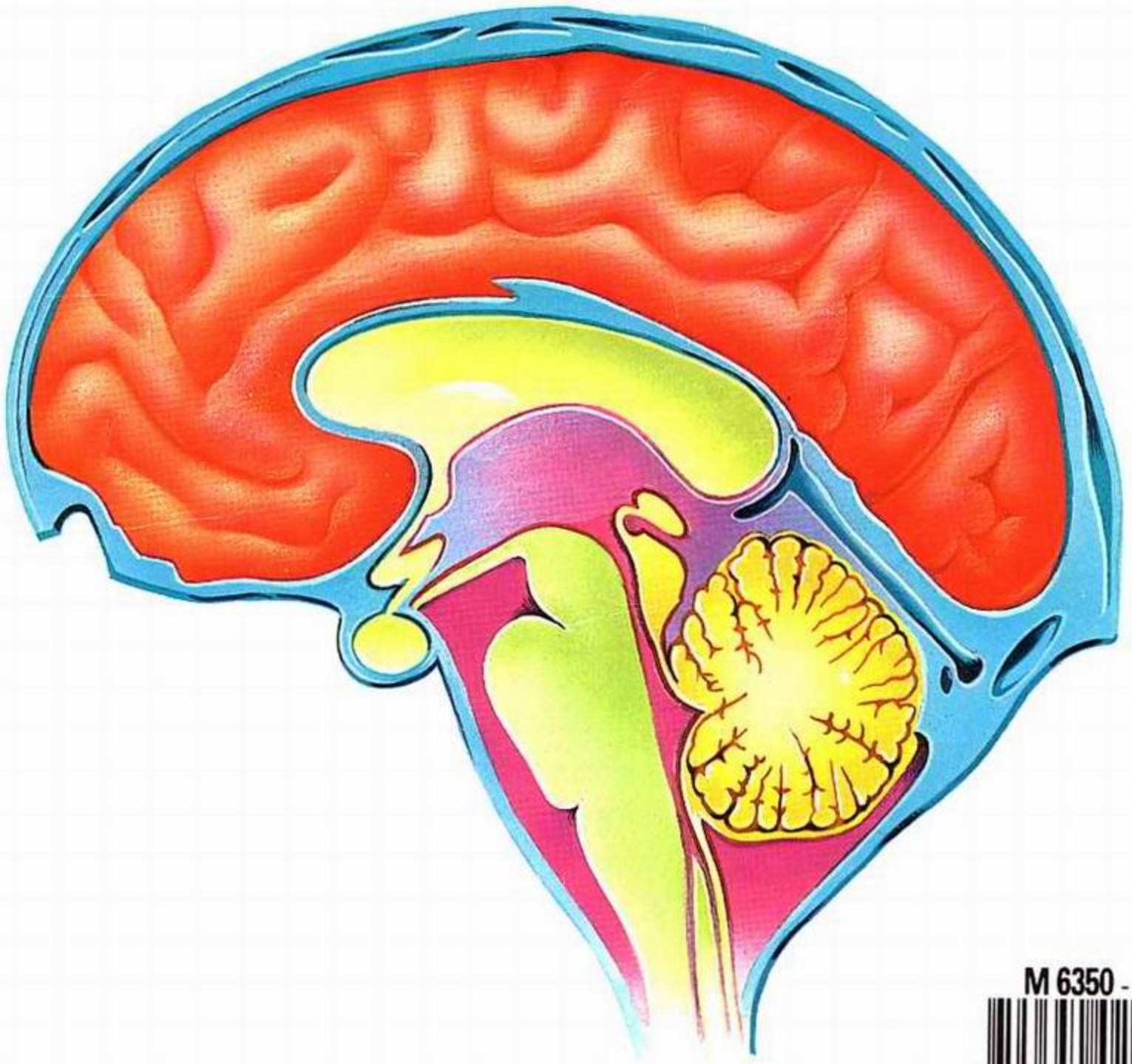
MAITRE GLOBUS : Un très vieux globule, plein de sagesse et de savoir. Il nous remémore fortement Maestro. Il servira parfois de guide pour initier les jeunes Hémo et Globine aux mystères du corps.

HÉMO : Un porteur globule rouge, dont l'aspect nous rappelle celui du Petit Gros. C'est un costaud, naïf et tendre et on en abuse.

GLOBINE : Globule rouge et amie de Hémo. Moitié petite Pierrette, moitié Betty Boop. Malgré ses grand yeux innocents elle est futée pour deux.

La collection « Il Était une Fois la Vie », se compose de 50 albums. Elle a été conçue pour les 30 premiers volumes, par une équipe de spécialistes en anatomie (médecins, professeurs...), et pour les 20 derniers, par des professionnels du secourisme et de la prévention. Cette collection propose à l'enfant une méthode originale, simple et attractive qui lui permettra de se familiariser avec l'anatomie du corps humain et son fonctionnement, ainsi que de savoir comment en prendre soin.
La collection « Il Était une Fois la Vie » œuvre de référence, traite et développe les mêmes thèmes que ceux étudiés à l'école, en les égayant avec les personnages de la série télévisée « Il Était une Fois la Vie » d'Albert Barillé, qui a été unanimement reconnue et récompensée par les plus hautes distinctions pour sa valeur pédagogique et sa rigueur scientifique.

Tu trouveras dans ce volume, tout ce qu'il faut savoir à ton âge sur les différents aspects de la personnalité humaine. Tu apprendras ainsi ce qu'est Quotient Intellectuel, de quelle manière notre personnalité évolue tout au long de la vie, quelles sont les quatre caractéristiques fondamentales d'un homme ou d'une femme...
et bien d'autres choses !



M 6350 - 42 - 29,00 F
195 FB - $ 5.95